Heroïne. De meest gestelde vragen

de druglijn

V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - maart 2018 - D/2018/6030/17
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest. Concept Today - druk www.epo.be

VAD

Vlaanderen
is zorg

Heroïne staat erom bekend erg gevaarlijk en verslavend te zijn. In vergelijking met alcohol en andere illegale drugs komt heroïnegebruik gelukkig weinig voor. Het is dus meer omwille van de risico's dan omwille van de omvang van het gebruik dat het zo'n bekende en beruchte drug is. Maar wat is heroïne precies? En wat doet het? Wat zijn de gevaren en wat betekent het om heroïneverslaafd te zijn? Deze folder beantwoordt een aantal veelgestelde vragen.

Wat is het?

Heroïne wordt gemaakt uit opium. Net als morfine. Opium is het gedroogde sap uit de zaadbol van de papaverplant (papaver somniferum). Zuivere heroïne is een wit poeder. De heroïne die gedeald wordt, is echter zodanig versneden dat het meestal een beige tot geelbruine kleur heeft. Vandaar dat het door gebruikers ook 'bruine' wordt genoemd. Heroïne wordt meestal in kleine hoeveelheden gekocht, bijvoorbeeld per gram of zelfs per kwart gram. Het grove poeder zit dan verpakt in kleine plastic 'bolletjes'.

Wat doet het?

Heroïne is sterk verdovend, zowel lichamelijk als geestelijk. Na het inspuiten of het inademen van de dampen volgt snel een 'flash'. Dat is een hevig gevoel van genot. Na enkele seconden is die korte 'flash' voorbij en volgt een roes die een viertal uur kan duren. De gebruiker is versuft en in zichzelf gekeerd, onverschillig, passief en stil. Heroine verdooft zowel positieve als negatieve gevoelens. De pupillen worden kleiner en de hartslag en ademhaling vertragen. De lichaamstemperatuur daalt en de gebruiker kan misselijk worden, al dan niet met
braken.

Hoe wordt het gebruikt?

Bij heroïne denken mensen vaak aan een drug die wordt ingespoten. Nochtans kan het ook worden geïnhaleerd ('gechineesd'), gesnoven en gerookt. Injecteren en chinezen komen het meest voor.

Om te injecteren, wordt de heroïne opgelost in een zuur (bijvoorbeeld citroensap) en vermengd met water. Dit mengsel wordt in een lepel onderaan verhit met een aansteker en vervolgens doorheen een watje opgetrokken in een spuit. Het watje is bedoeld als filter die moet voorkomen dat er onzuiverheden in de injectiespuit terechtkomen.

Om heroïne te inhaleren ('chinezen') wordt het poeder op een zilverpapiertje gelegd en met een aansteker verhit. De vrijgekomen dampen worden meestal met een kokertje door de mond ingeademd.

Kan men stoppen met heroïne en hoe?

Om de ontwenningsverschijnselen bij het stoppen of verminderen met heroïne op te vangen, worden vaak methadon en buprenorfine voorgeschreven. Deze medicijnen zorgen niet zozeer voor ontwenning, maar nemen de plaats van de drug in. Bij een juiste dosering krijgt men er geen roes van en wordt de gebruiker niet ziek van de heroïneontwenning. Zo wordt het gemakkelijker om de dosis geleidelijk aan af te bouwen en te stoppen zonder onthoudingsverschijnselen. Soms krijgt de gebruiker jarenlang methadon voorgeschreven.

Methadon en buprenorfine hebben het meest succes als ze samen gaan met andere vormen van behandeling. Want naast lichamelijke ontwenning is vooral de geestelijke ontwenning zeer zwaar. Daarom is het geen overbodige luxe om naast de medische begeleiding regelmatig bij een vaste begeleider langs te gaan op gesprek. Dit kan in gespecialiseerde, zogenaamde ambulante diensten.

Bepaalde centra bieden ook dagprogramma's aan. De meest ingrijpende behandeling is een langdurige opname in een gespecialiseerd centrum. De gebruiker werkt dan gedurende weken tot maanden aan zijn probleem, zowel individueel als in groep. Na de opname kan de gebruiker nog een tijdlang nazorg krijgen.

Waar kun je hulp en informatie vinden?

Is dringende medische hulp nodig, contacteer dan de huisarts of het noodnummer 112.

Zit je met vragen over jouw heroïnegebruik of dat van iemand uit je omgeving? Wil je een eerste advies of gesprek, dan zijn er tal van centra waar je vrijblijvend terechtkunt. Gebruikers kunnen in bepaalde centra gebruikte spuiten omruilen of een methadonbehandeling starten.

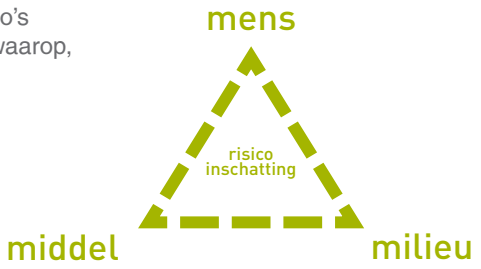
Ook als ouder, partner of vriend van iemand die heroïne gebruikt, kun je voor advies en ondersteuning terecht in een aantal centra.

Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: hulpverleners hebben beroepsgeheim.

Informatie over al deze centra, een luisterend oor of een eerste advies bieden we jou graag bij De DrugLijn.

Wat kan er fout gaan bij heroïnegebruik?

Zoals bij elke drug verschillen de risico's naargelang de gebruiker, de manier waarop, de hoeveelheid, de plaats en het moment van het gebruik. De drug (middel), de gebruiker (mens) en de omgeving (milieu) beïnvloeden elkaar en bepalen het risico.



mmm-model (Zinberg, 1984)

Heroïnegebruik brengt heel wat risico's met zich mee. Niet alleen op lange termijn, maar ook op het moment van het gebruik zelf.

Overdosis

Een te hoge dosis kan iemand zodanig verdoven dat de ademhaling stopt, men in coma gaat en overlijdt. Er zijn verschillende redenen waarom heroïne moeilijk te doseren is:

- De zuiverheid van de heroïne kan van dosis tot dosis verschillen. Ze schommelt meestal tussen 20 en 30%.
- Zelfs een kleine dosis kan fataal zijn als het gaat om heroïne die versneden is met andere sterk verdovende stoffen.
- Een overdosis doet zich vooral voor bij injecteren. Wie te veel in zijn aders spuit, kan die dosis immers niet meer verminderen.
- Wie overstapt van inhaleren ('chinezen') naar injecteren en wie alleen is op het moment van het gebruik loopt meer risico op een overdosis.
- Wie na een periode van stoppen, opnieuw zijn gebruikelijke dosis neemt, loopt erg veel kans op een overdosis. Dat komt omdat het lichaam in een periode van gebruik snel aan heroïne went en een steeds hogere dosis nodig heeft voor eenzelfde effect. Na het stoppen verdwijnt die gewenning.

Spuiten en gebruiksmateriaal delen

Drugs inspuiten kan foutgaan. De gebruiker kan zich bijvoorbeeld verwonden door een verkeerde manier van inspuiten. Naast zulke 'spuitongevallen' kunnen ook abcessen en ontstekingen ontstaan, zeker wanneer met gebruikte spuiten geïnjecteerd wordt. Het delen van spuiten en materiaal om te spuiten met andere gebruikers kan zorgen voor een besmetting met hiv of hepatitis.

Verdoving

Heroïne versuft, maakt minder alert en trager van reactie. Daardoor neemt de kans op ongevallen toe.

Heroïne verdooft alle gevoelens en dus ook pijn. Hierdoor bestaat het risico zich te verwonden, een infectie te krijgen of ziek te worden zonder er erg in te hebben.

Combinaties

Heroïne wordt wel vaker gecombineerd met alcohol, andere illegale drugs of medicijnen zoals zware pijnstillers. Zo'n combinaties zijn steeds riskant omdat het effect onvoorspelbaar is. De ene drug kan de andere onverwacht afzwakken of net enorm versterken.

Zo wordt het risico op een overdosis groter.

En bij regelmatig gebruik?

Gezondheid, sociale en financiële problemen

Heroïne kan snel iemands hele leven gaan beheersen en tot sociaal isolement leiden. Wie het elke dag gebruikt, heeft veel geld nodig. Maar weinig gebruikers hebben vast werk, zodat ze in geldnood kunnen raken. Om toch heroïne te kunnen kopen, zal de gebruiker aan geld proberen te geraken, bijvoorbeeld door bezittingen te verkopen, geld te lenen, te stelen, te dealen of zich te prostitueren.
Wanneer gebruikers in contact komen met politie en gerecht nemen de problemen op andere vlakken (thuis, op het werk, op school) meestal nog toe.

Als heroïnegebruik overheerst, verwaarlozen gebruikers makkelijk hun voeding en hygiëne en leven ze vaak heel onregelmatig. Wie sterk vermagert, heeft minder weerstand tegen ziektes en infecties. Regelmatig gebruik veroorzaakt ook verstopping en darmproblemen.

Heroïne zorgt op termijn voor een onregelmatige menstruatie. Ze kan zelfs volledig stoppen. Toch kan iemand die niet of onregelmatig menstrueert wel zwanger worden.

Heroïnegebruik is tijdens zwangerschap en borstvoeding absoluut af te raden, maar plots stoppen kan ook gevaarlijk zijn voor moeder en baby. Doktersbegeleiding is zeker aan te raden.

Waarom is heroïne zo verslavend?

Afhankelijk of verslaafd zijn betekent dat de drug de controle overneemt en men eigenlijk niet meer de baas is over zichzelf. Zonder de drug functioneren, lukt niet meer. Bij heroïne kan zowel een lichamelijke als geestelijke afhankelijkheid ontstaan.

Heroïne leidt zeer snel tot afhankelijkheid. Maar in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is iemand die de drug één keer gebruikt niet onmiddellijk verslaafd.

Geestelijk

Geestelijke afhankelijkheid kan zeer snel ontstaan omdat een heroïneroes erg overweldigend is. Bovendien verdooft heroïne negatieve gevoelens, zodat het helpt om de harde realiteit te verdringen. De drang om opnieuw te gebruiken wordt groter en groter. Op den duur gaat de heroïne alles bepalen. De hele dag draait rond het op zoek gaan naar geld, het kopen van drugs en het gebruik. Al de rest wordt bijzaak.

Gewenning

Heroïne staat ervoor bekend dat het lichaam snel went aan het effect: het lichaam bouwt 'tolerantie' op. Door die gewenning is op den duur steeds meer heroïne nodig om nog een effect te voelen. Zo ontstaat snel lichamelijke afhankelijkheid.

Lichamelijk

Als het lichaam gewend is aan een regelmatige dosis, veroorzaakt het plots stoppen en/of sterk verminderen met heroïne voor hevige ontwenningsverschijnselen. Dit wordt een 'cold turkey' genoemd. Het is te vergelijken met het doormaken van een zware griep: zweten en koude rillingen, kippenvel, braakneigingen, buikkrampen, diarree, tranende ogen, lopende neus, pijn in armen en benen, maar ook irritatie en angstgevoelens. Door opnieuw heroïne te gebruiken, verdwijnen de klachten. De gebruiker raakt dus makkelijker in een routine van steeds vaker gebruiken. Na verloop van tijd gebruikt men niet zozeer om een roes te ervaren, maar vooral om de ontwenningsverschijnselen na de vorige dosis te voorkomen.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be
- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be